



## **Des objectifs...**

Moteur : Maîtriser le placement de son corps

Social : Tenir différents rôles, interagir au sein d'un groupe

Affectif : maîtriser sa peur, accepter le contact

Cognitif : connaître son corps, comprendre les principes d'équilibre

## **...Pour répondre à des compétences**

- . Adapter ses déplacements au milieu
- . Réaliser des performances à visée artistique, esthétique

## **ⓘ RAPPEL SECURITE**

- Enlever les chaussures, les bijoux
- Prises de mains par les poignets
- Aligner les appuis : bassins, épaules, genoux, dos droit.
- Position très stable
- Offrir une surface d'appui la plus large possible au niveau des articulations (épaules, bassins, genoux... jamais dans le milieu du dos)
- Placer son corps de manière la plus efficace possible pour diminuer la fatigue musculaire.
- Rester attentif à la sensation du porteur
- Monter une pyramide de la base vers le sommet et du centre vers les extrémités
- Une pyramide évasée peut être aussi impressionnante qu'une pyramide haute

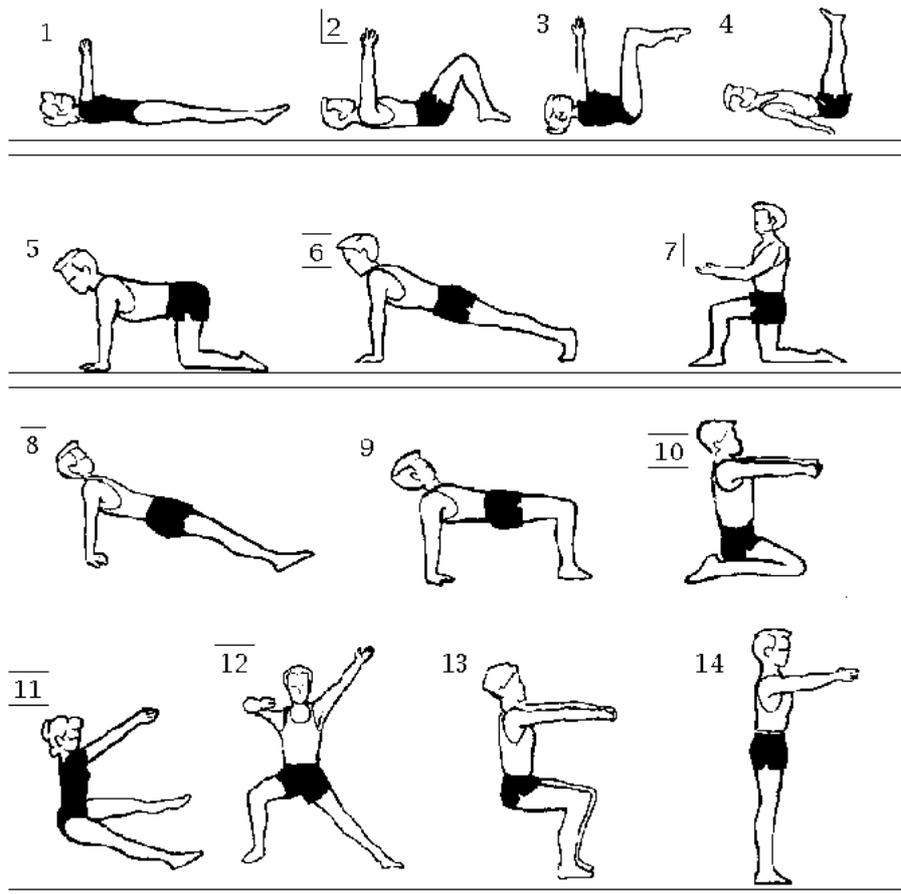
## **DEFINITIONS DES ROLES**

**Porteur** : occupe la position à la base de la pyramide et supporte la totalité ou une partie du poids de la personne portée

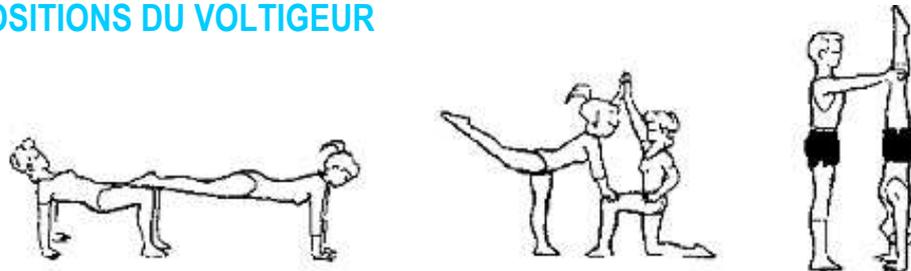
**Voltigeur** : - occupe la position supérieure de la pyramide  
- escalade, grimpe sur les porteurs avec l'aide des pareurs  
- maintient une posture stable et solide dans différents plans  
- ses appuis ne sont plus au sol

**Pareur** : assiste manuellement les voltigeurs lors des montées. Veille à la bonne position du porteur et du voltigeur.

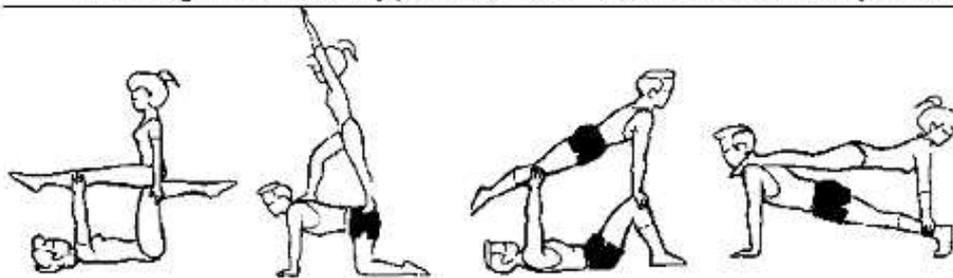
## EXEMPLE DE POSITIONS DU PORTEUR



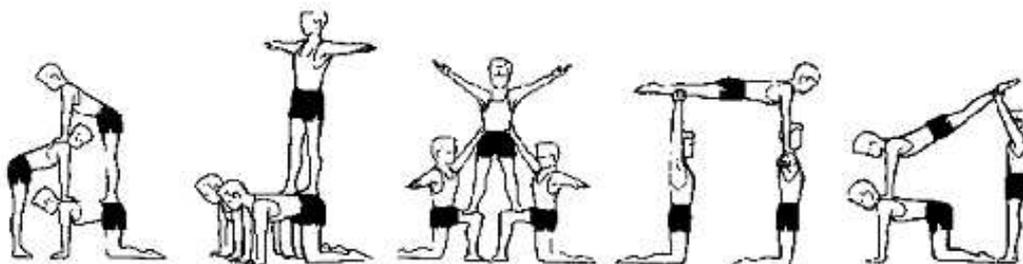
## EXEMPLE DE POSITIONS DU VOLTIGEUR



Le voltigeur a des appuis au sol : les mains ou les pieds.



Le voltigeur n'a aucun appui au sol



Le voltigeur est en appui sur 2 porteurs

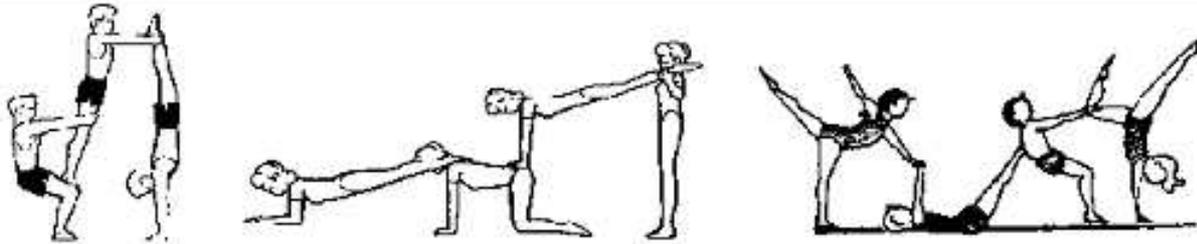
## DIFFERENTS FORMES DE PYRAMIDES

**Figures en chaînes** : structure qui s'étire vers les extrémités latérales, avec peu d'étage

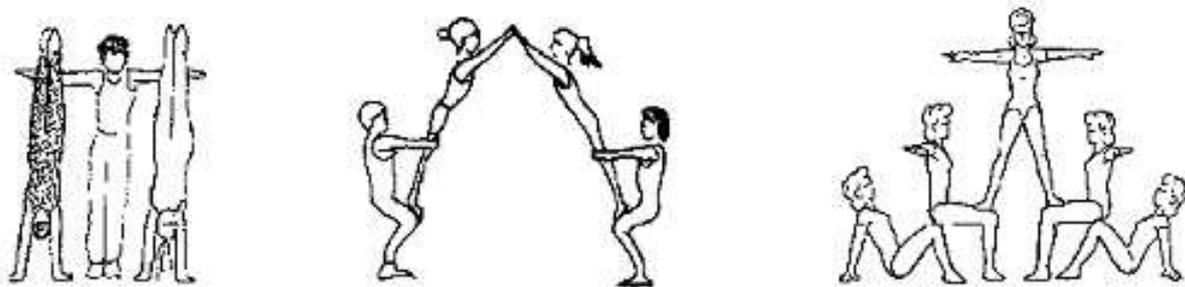
**Figures en miroir** : structure symétrique par rapport à un axe

**Figures en pyramides** : structure qui s'étire vers le haut, compacte, avec plusieurs étages.

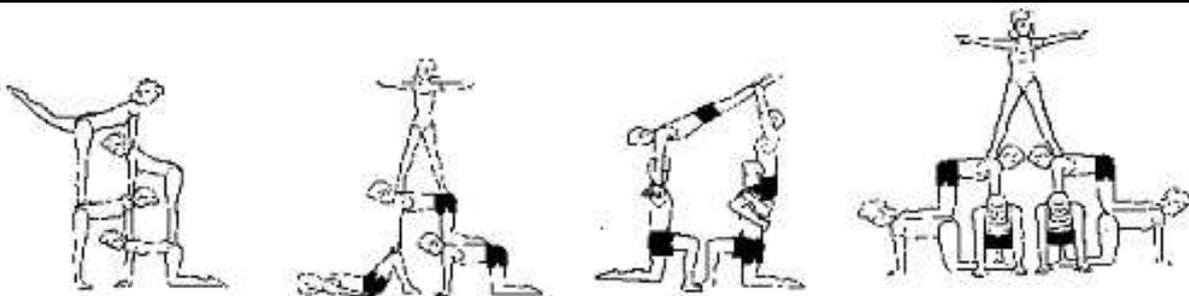
**Figures dynamiques** : le voltigeur est en mouvement, ses appuis ne touchent plus le sol pendant un temps court.



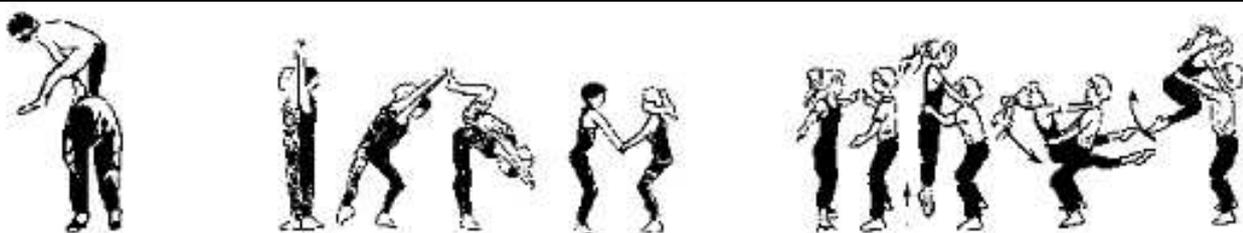
Les figures en chaînes



Les figures en miroir ou symétriques



Les figures en pyramides



Les figures dynamiques